

# Hvordan påvirker fysisk aktivitet den psykiske helsen vår?

Psykolog Tine Inger Solum

# + Fysisk aktivitet

- Kan defineres som det å bevege seg, å bruke kroppen
  - Lek, mosjon, trening, idrett, kroppsøving...
- Fysisk aktivitet – trening
- Utfordrende å kartlegge
- Folk tror generelt at de er mer aktive enn de egentlig er!
  - Gutter har et høyere aktivitetsnivå enn jenter
  - Aktivitetsnivå synker jevnt fra 6 års alderen til 20 årene
  - Betydelig fall i andel som oppfyller minimumsanbefalingene blant barn, men ikke voksne!
  - Kvinner har et høyere aktivitetsnivå enn menn
  - Sosiale forskjeller
- Fysiske gevinster: blodtrykk, vekt, styrke, kondisjon, fordøyelse
- Kan brukes forebyggende og i behandling av psykiske plager og lidelser



# + Psykisk helse



- Helse:
  - Organismens evne til å effektivt svare på stressfaktorer og effektivt restituere og vedlikeholde en likevektsbalanse
  - En tilstand av fullkomment legemlig, sjelelig og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lyter (WHO, 1984).
- Fysisk helse – psykisk helse
- Psykiske lidelser
- Psykiske plager

# + Effekt av fysisk aktivitet



- Mestring
- Påvirker humøret
- Gir energi
- Reduserer stress
- Bedrer forholdet til egen kropp
- Naturlig tretthet
- Sosialt fellesskap
- Styrket selvbilde

# + Effekt av fysisk aktivitet for psykiske lidelser

- Letter på angst- og depresjonssymptomer
- Demper abstinens
- Gir bedre selvbilde og selvtillitt
- Bedre søvn
- Økt følelse av mestring
- Bedre sosial funksjon
- Bedre livskvalitet
- Sosialt fellesskap

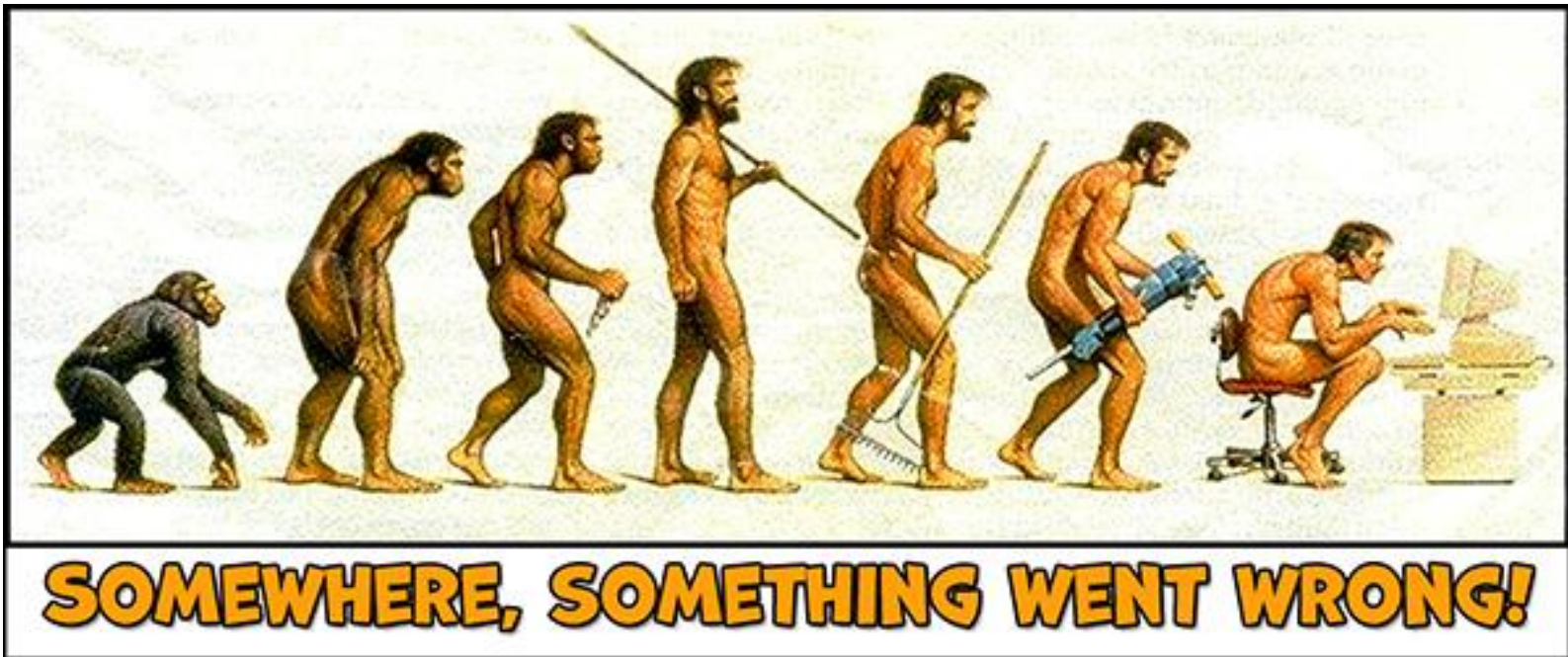


# + Virksomme mekanismer



- **Psykologisk**
  - Meningsfull aktivitet
  - Mestring
- **Sosialt**
  - Følelse av samhold og tilhørighet
- **Biokjemiske hypoteser**
  - Serotonin
  - Endorfiner
  - BDNF
  - GABA
  - Alpha-bølger

+ Når vi vet alt dette, hvorfor er vi ikke mer aktive?



# + Startvansker? Dørstokkmil?



- Motivasjon
- Psykologiske effekter kommer først etter vi har vært aktive en stund
- Travle liv
- Mange krav og roller å fylle



# + Kom i gang!



- Gå til butikken for å handle mat
- Gå av tog/buss en eller to holdeplasser før
- Ta en sykkeltur med familien
- Gå en tur med en venn
- Gå trapper, dropp heisen!
- Stå så mye som mulig
- Lek med barna

# + Kom i gang!

## Fem aktive steg for en bedre psykisk helse

1. **Start lett og velg en aktivitet du liker**

Jakt på mulighetene for å tilpasse aktiviteten til hverdagen din: Måk snø, gå trapper og spaser til butikken.

2. **Lær deg hvordan fysisk aktivitet virker på kroppen**

Fysisk aktivitet gir de samme effektene på kroppen som noen typer angst: Hjerterbank, høy puls og svette. Når du vet det, trenger du ikke frykte aktiviteten.

3. **Finn en lystbetont aktivitet**

En psykisk sykdom påvirker både tankene, følelsene og atferden din. Hvis du starter med en lystbetont atferd, kan følelsene og tankene følge på.

4. **Gjør aktiviteten sosial**

Ensomhet er et generelt trekk hos mange med et psykisk problem. Fysisk aktivitet kan snu også dette.

5. **Involver nettverket ditt**

Mange rundt deg lurer på hva de kan gjøre for å hjelpe. En tur i skogen kan være et godt svar!

# + Fysisk aktivitet + kosthold = sant

- Kroppens drivstoff
- Variert kosthold
  - Dietter
  - Ferdigmat
- Fem om dagen
- Kosttilskudd



# + Du er det viktigste forbildet!



- Viktig for normalutvikling
- Bedrer læring
- Positiv effekt på angst, depresjon og atferdsvansker
- Styrke selvbilde
- Bedre sosial tilpasning
- Økt tro på mestring

# + Når trening tar overhånd

- Avhengighetsskapende
- Overevaluering av kropp og vekt
- Kroppen som noe konkret



# + Oppsummerende filmsnutt



- <https://www.youtube.com/watch?v=3ZBXldCxZEA>

+ Ha en fin og aktiv høst!

